বায়ু, জল এবং খাদ্য সমস্ত জীবের জীবনের ভিত্তি। বায়ু এবং জল পরিষ্কার হওয়া উচিত এবং দূষিত নয়, এটিও সর্বমান্য। মানুষ ব্যতীত অন্য সকল জীবেরা নিজেদের খাদ্য সম্পর্কে স্পষ্ট, যে তাদের খাদ্য কী? এটা কি বড় পরিহাস যে সবচেয়ে বুদ্ধিমান শরীরধারী মানুষ তার খাবার সম্পর্কে স্পষ্ট নয়। আমি আমার মনুষ্য বন্ধুদের কাছে এই কথা বলে ক্ষমা চাইবো যে খাবারের সিদ্ধান্তে মানুষের অবস্থান একটি গাধার চেয়েও নিচে। যারা মানুষকে খাবার সম্বন্ধে বক্তব্য রাখে যথা ডাক্তার, বিজ্ঞানী, অর্থনীতিবিদ, ধর্মগুরু তারা কপটতার মতো কথা বলে। স্পষ্ট নির্ণয় কার থেকে নেবেন? খাদ্য সম্পর্কে স্পষ্ট নির্ণয় আমরা শুধুমাত্র সিদ্ধান্ত থেকেই

পেতে পারি, কারণ সিদ্বান্তই হলো সর্বোপরি। আসুন আমরা সিদ্ধান্ত নিয়ে দেখেনি যে মানুষের খাদ্য আসলে কি?

১. কোনো মেশিন সম্পর্কে তথ্য, ব্যবহারকারীর চেয়ে স্রষ্টার কাছে বেশি থাকে।

২. মেশিনের জ্বালানি এবং শরীরের খাদ্য তার গঠন অনুযায়ী নির্ধারিত হয়।

৩. উপযুক্ত (গঠন অনুযায়ী) জ্বালানি বা খাবার দ্বারা মেশিন বা শরীর ভালো কাজ করবে আর দীর্ঘ কাল পর্যন্ত ভালো করে কাজ করবে অন্যথায় জ্বালানি বা খাবার দ্বারা কম কাজ করবে আর শীঘ্র খারাপ হয়ে যাবে।

৪. জ্বালানি বা খাবার হলো সেই পদার্থ, যার দ্বারা মেশিন কাজ করে আর শরীর জীবিত থাকে। যে পদার্থকে খাদ্য হিসেবে শরীরে প্রবেশ করানো হয় এবং শরীর বাঁচে না, তা খাদ্য হতে পারে না।

৫. সকল শরীর (আস্তিকদের জন্য) ঈশ্বর বানিয়েছেন অথবা (নাস্তিকদের জন্য) প্রকৃতি বানিয়েছে। একটিও শরীর কোনো ডাক্তার, বিজ্ঞানী, অর্থনীতিবিদ, ধর্মগুরু বানায়নি।

৬. আমরা এই সংসারে আমাদের চারপাশে দুই ধরনের দেহ দেখতে পাই- মাংসাহারী এবং শাকাহারী।

এখানে আমরা ১, ২, ৫ আর ৬ এর ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত নিবো মানুষের খাদ্য মাংসাহারী না শাকাহারী?

সকল শরীর ঈশ্বর অথবা প্রকৃতি বানিয়েছে, ঈশ্বর বা প্রকৃতির জ্ঞান মানুষের চেয়ে বেশি আর খাবার গঠন অনুযায়ী হয়ে থাকে। আমাদের সামনে দুই ধরনের শরীর (সিংহ,বাঘ, চিতা, হায়না, নেকড়ে ইত্যাদি) আর শাকাহারী (গরু, ছাগল, ঘোড়া, হাতি, উট ইত্যাদি) উপস্থিত আছে, তাই সবচেয়ে মৌলিক বিষয় হলো শরীরের গঠন অনুযায়ী খাবার ঠিক করে দিয়েছে ঈশ্বর বা প্রকৃতি যিনি শরীর তৈরি করেছে আর ঈশ্বর বা প্রকৃতির কথা মানুষের চেয়ে বেশি সঠিক হবে, এই ভিত্তি ব্যবহার করে, আমরা মানুষের খাদ্য নির্ধারণ করবো। সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য, আমরা শাকাহারী এবং মাংসাহারীদের শরীরের গঠন তুলনা করবো আর দেখা যাক মানবদেহের গঠন কিসের সাথে মিলে যায়? যদি মানুষের শরীর শাকাহারী দেহের অনুরূপ, তবে মানুষের খাদ্য শাকাহারী এবং যদি দেহের গঠন মাংসাহারী দেহের সাথে মিলে যায়, তবে মানুষের খাবার হবে মাংসাহারী। এটি চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত হবে এবং আমাদের কোনো ধর্মগুরু, বিজ্ঞানী বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করার দরকার নেই, কারণ ঈশ্বর বা প্রকৃতির কাছে তাদের কোনো যোগ্যতাই নেই আর যাই হোক একজন

মানুষের পক্ষে নিষ্পক্ষ হওয়া খুব কঠিন। নিম্ন তালিকায় মাংসাহারী-শাকাহারী দেহের গঠনের তুলনামূলক তথ্য দেওয়া হচ্ছে-

১. মাংসাহারী- চোখ গোলাকার হয়, অন্ধকারে দেখতে পায়, অন্ধকারে চকচক করে, জন্মের ৫-৬ দিন পরে খোলে।

শাকাহারী- চোখ লম্বা হয়, অন্ধকারে দেখতে পায় না, অন্ধকারে চকচক করে না আর জন্মের সাথে সাথেই খোলে।

২. মাংসাহারী- ঘ্রাণ শক্তি (গন্ধ অনুভূতির শক্তি) অনেক অধিক হয়ে থাকে।

শাকাহারী- ঘ্রাণ শক্তি মাংসাহারীর তুলনায় অনেক কম হয়ে থাকে।

৩. মাংসাহারী- খুব উচ্চ কম্পাঙ্কের শব্দ শুনতে পারে।

শাকাহারী- খুব উচ্চ কম্পাঙ্কের শব্দ শুনতে পারে না।

৪. মাংসাহারী- দাঁত ধারালো হয়, পুরো মুখে শুধু দাঁত আছে, দাড় নেই আর দাঁত একবারই আসে।

শাকাহারী- দাঁত আর দাড় দুটোই আছে, চ্যাপ্টা হয়ে থাকে, একবার পরে গেলে দ্বিতীয়বার আবার নতুন দাঁত জন্মে।

৫. মাংসাহারী- এরা মাংসকে ছিঁড়ে গেলে, তো এদের চোয়াল কেবল উপর-নিচে চলে।

শাকাহারী- এরা খাদ্যকে চিবিয়ে চিবিয়ে খায়, তো এদের চোয়াল উপর-নিচে আর ডানপাশে-বামপাশ চলে।

৬. মাংসাহারী- মাংস খাওয়ার সময় বারংবার মুখকে খোলে এবং বন্ধ করে।

শাকাহারী- খাওয়ার সময় খাদ্য একবার মুখে নেওয়ার পর গেলা পর্যন্ত মুখ বন্ধ রাখে।

৭. মাংসাহারী- জিহ্বা সামনের দিক থেকে চ্যাপ্টা ও পাতলা এবং সামনের দিক থেকে চওড়া।

শাকাহারী- জিহ্বা প্রস্থে কম এবং সামনের দিক থেকে গোলাকার হয়।

৮. মাংসাহারী- জিহ্বাতে টেস্ট বুডস (Taste Buds) যার সাহায্যে স্বাদকে চিনতে পারে, সংখ্যায় খুব কম হয় (৫০০ - ২০০০)।

শাকাহারী- জিহ্বায় অনেক পরিমানে টেস্ট বুডস থাকে (২০,০০০ - ৩০,০০০), মানুষের জিহ্বাতে এর সংখ্যা ২৪,০০০ - ২৫,০০০ হয়ে থাকে।

৯. মাংসাহারী- মুখের লালা অম্লীয় (acidic) হয়।

শাকাহারী- মুখের লালা ক্ষারীয় (alkaline) হয়।

১০. মাংসাহারী- পেটের গঠন এক কক্ষীয় হয়।

শাকাহারী- পেটের গঠন বহু কক্ষীয় হয়। মানুষের পেট হলো দুই কক্ষীয়।

১১. মাংসাহারী- পাকস্থলীর পাচক রস খুব তেজ (ঘন) হয়। শাকাহারীদের পাকস্থলীর পাচক রসের তুলনায় ১২-১৫ গুণ অধিক তেজ হয়ে থাকে।

শাকাহারী- শাকাহারীদের পাকস্থলীর পাচক রস মাংসাহারীদের তুলনায় অনেক কম তেজ হয়। মানুষের পাকস্থলীর পরিপাক রসের তেজ শাকাহারীদের সমান।

১২. মাংসাহারী- পাচনতন্ত্র (মুখ থেকে মলদ্বার পর্যন্ত) দৈর্ঘ্য কম থাকে। সাধারণত শরীরের দৈর্ঘের ২.৫ – ৩ গুণ হয়।

শাকাহারী- পাচনতন্ত্রের দৈর্ঘ্য বেশি থাকে। প্রায় শরীরের দৈর্ঘের ৫-৬ গুণ হয়।

১৩. মাংসাহারী- ক্ষুদ্রান্ত্র এবং বৃহৎ অন্ত্রের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের মধ্যে খুব একটা পার্থক্য নেই।

শাকাহারী- ছোট অন্ত্র বৃহৎ অন্ত্রের তুলনায় প্রস্থে অনেক ছোট এবং দৈর্ঘ্যে অনেক বেশি হয়।

১৪. মাংসাহারী- এগুলিতে কার্বোহাইড্রেট থাকে না, এই কারণে, মাংসাহারীদের অন্ত্রে কোনো কিণ্বন (Fermentation bacteria) ব্যাকটেরিয়া নেই।

শাকাহারী- এদের অন্ত্রে কিণ্বন (Fermentation bacteria) ব্যাকটেরিয়া থাকে, যা কার্বোহাইড্রেট হজমে সাহায্য করে।

১৫. মাংসাহারী- অন্ত্রগুলি পাইপের মতো অর্থাৎ ভিতর থেকে সমান।

শাকাহারী- অন্ত্রে স্ফীতি (bulges) এবং খাঁজ grooves আছে, অর্থাৎ, ভিতরের গঠন চুড়িগুচ্ছের মতো।

১৬. মাংসাহারী- এদের লিভার চর্বি এবং প্রোটিন হজম করার জন্য অধিক পাচক রস নির্গত করে। পিত্তে জমা করে। আকারে বড় হয়।

শাকাহারী- এদের লিভারের পাচক রস চর্বি হজমকারী পাচক রসের তুলনায় কম হয়। পিত্ত হতে ছাড়ে। তুলনামূলকভাবে ছোট হয়।

১৭. মাংসাহারী- অগ্ন্যাশয় অল্প পরিমাণে এনজাইম নিঃসরণ করে।

শাকাহারী- মাংসাহারীদের তুলনায় অধিক পরিমানে এনজাইম নিঃসরণ করে।

১৮. মাংসাহারী- রক্তের প্রকৃতি অম্লীয় (acidic) হয়।

শাকাহারী- রক্তের প্রকৃতি ক্ষারীয় (alkaline) হয়।

১৯. মাংসাহারী- রক্তে এক ধরনের লাইপোপ্রোটিন থাকে, যা শাকাহারীদের থেকে আলাদা।

শাকাহারী- মানুষের রক্তের লাইপোপ্রোটিন (Lipoprotein) শাকাহারীদের সাথে মেলে।

২০. মাংসাহারী- প্রোটিন হজমের ফলে ইউরিয়া এবং ইউরিক অ্যাসিড উৎপন্ন হয়, তাই রক্ত থেকে প্রচুর পরিমাণে ইউরিয়া ইত্যাদি অপসারণের জন্য বড় আকারের কিডনি (Kidney) রয়েছে।

শাকাহারী- এদের কিডনি মাংসাহারীদের থেকে ছোট হয়।

২১. মাংসাহারী- এদের মলদ্বারের (Rectum) উপরে কোন অংশ নেই।

শাকাহারী- এদের Rectum আছে।

২২. মাংসাহারী- এদের মেরুদণ্ডের গঠন এমন যে এরা পিঠে ভার বহন করতে পারে না।

শাকাহারী- এরা পিঠে ভার বহন করতে পারে।

২৩. মাংসাহারী- এদের নখ সামনের দিক থেকে তীক্ষ্ণ, গোলাকার এবং লম্বা।

শাকাহারী- এদের নখ চ্যাপ্টা এবং ছোট।

২৪. মাংসাহারী- এরা তরল পদার্থকে চেটে পান করে।

শাকাহারী- এরা তরল পদার্থকে চুমুক দিয়ে পান করে।

২৫. মাংসাহারী- এদের ঘাম আসে না।

শাকাহারী- এদের ঘাম আসে।

২৬. মাংসাহারী- এদের প্রসবের সময় (বাচ্চা জন্ম করতে সময়) কম লাগে। প্রায় ৩ - ৬ মাস।

শাকাহারী- এদের প্রসবের সময় মাংসাহারীদের তুলনায় অধিক সময় লাগে। প্রায় ৬ - ১৮ মাস।

২৭. মাংসাহারী- এরা জল কম পান করে থাকে।

শাকাহারী- এরা তুলনামূলকভাবে বেশি জল পান করে।

২৮. মাংসাহারী- এদের শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হয়।

শাকাহারী- এদের শ্বাস-প্রশ্বাসের হার কম, এদের আয়ুষ্কাল দীর্ঘ হয়।

২৯. মাংসাহারী- ক্লান্ত হলে ও গরমে মুখ খুলে এবং জিভ বের করে হাঁপাতে থাকে।

শাকাহারী- মুখ খুলে হাঁপায় না আর গরমে জিভ বের করে না।

৩০. মাংসাহারী- প্রায়ই দিনের বেলা ঘুমায়, রাতে জাগে ও ঘুরে বেড়ায়।

শাকাহারী- রাতে ঘুমায়, দিনে সক্রিয় থাকে।

৩১. মাংসাহারী- এরা নিষ্ঠুর হয়ে থাকে, প্রয়োজনে নিজের সন্তানকে মেরে খেতে পারে।

শাকাহারী- নিজের সন্তানকে হত্যা করে না এবং সন্তানের প্রতি হিংসক হয় না।

৩২. মাংসাহারী- অন্য প্রাণীদের ভয় দেখানোর জন্য হুংকার দেয়।

শাকাহারী- অন্য প্রাণীদের ভয় দেখানোর জন্য হুংকার দেয় না।

৩৩. মাংসাহারী- এদের রক্তে প্রচুর পরিমাণে রিসেপ্টর রয়েছে যা রক্তে কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে।

শাকাহারী- এদের রক্তে রিসেপ্টরের পরিমাণ কম রয়েছে। মানুষের রক্তেও কম পরিমাণে রয়েছে।

৩৪. মাংসাহারী- এরা কোনো প্রাণীকে হত্যা করে এবং তার মাংস কাঁচাই খেয়ে ফেলে।

শাকাহারী- মানুষ কোনো প্রাণীকে হত্যা করে তার কাঁচা মাংস খায় না।

৩৫. মাংসাহারী- এদের মলমূত্রে দুর্গন্ধ রয়েছে।

শাকাহারী- এদের মলমূত্রে দুর্গন্ধ হয় না (যদি কোনো মানুষ শাকাহারী হন এবং তার হজমশক্তি সুস্থ থাকে, তাহলে সেই মানুষের মলমূত্রে খুব কম গন্ধ থাকে)।

৩৬. মাংসাহারী- হজমের সময় শক্তি পেতে এদের পরিপাকতন্ত্রে বিভিন্ন ধরনের প্রোটিন ব্যবহার হয়, যা শাকাহারীদের থেকে আলাদা।

শাকাহারী- এরা শক্তি পেতে বিভিন্ন প্রোটিন ব্যবহার করে।

৩৭. মাংসাহারী- এদের পরিপাকতন্ত্র, যা এনজাইম তৈরি করে, তারা মাংসই হজম করে।

শাকাহারী- এদের পরিপাকতন্ত্র, যা এনজাইম তৈরি করে, তারা শুধুমাত্র বনস্পতি জাতীয় পদার্থ হজম করে।

৩৮. মাংসাহারী- এদের শরীরের তাপমাত্রা কম, কারণ মাংসাহারীদের BMR (Basic Metabolic Rate) শাকাহারীদের থেকে কম।

শাকাহারী- মানুষের শরীরের তাপমাত্রা শাকাহারী প্রাণীদের কাছাকাছি।

৩৯. মাংসাহারী- দুটি পাত্র নিন, একটিতে মাংস রাখুন এবং অন্যটিতে শাকাহার রাখুন, তাহলে মাংসাশী প্রাণী মাংস বেছে নেবে।

শাকাহারী- মানব শিশু শাকাহারকে বেছে নেবে।

উপরোক্ত তথ্য অনুসারে, মানবদেহের গঠন কোনোরূপ ব্যতিক্রম ছাড়াই ১০০% শাকাহারী প্রাণীদের শরীরের গঠনের সাথে মেল খায় এবং খাদ্য দেহের গঠন অনুযায়ী নির্ধারিত হয়, তাই মানুষের খাদ্য হলো শাকাহার, মাংসাহার কখনোই নয়। শাকাহার ভোজন করার ব্যাপারে আমাদের নিশ্চিত হওয়া উচিত এবং মাংসাহার খাবারের কারণে অনেক ধরনের ক্ষতি হয় তাই এর থেকে দূরে থাকতে হবে।

শাকাহারে মানবের কল্যাণ আর মাংসাহারে বিনাশ। প্রকৃতির সিদ্ধান্তকে উপেক্ষা করে বিনাশ থেকে বাঁচার কোনো পথ নেই।

লেখক- ডাঃ ভূপসিং, retired associate professor, ভৌতিক বিজ্ঞান

ভিবানী (হরিয়ানা)

অনুবাদক- আশীষ আর্য

www.facebook.com/SatyaSanatanVaidicDharma